RECOMENDACIONES



1-Combine caminar y nadar

2-Baje de peso

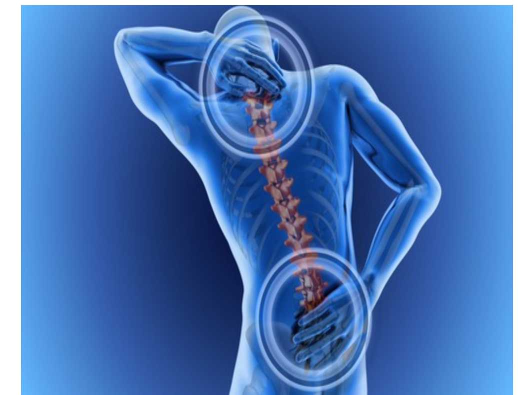
3-Evite fumar

4-mantenga buena postura





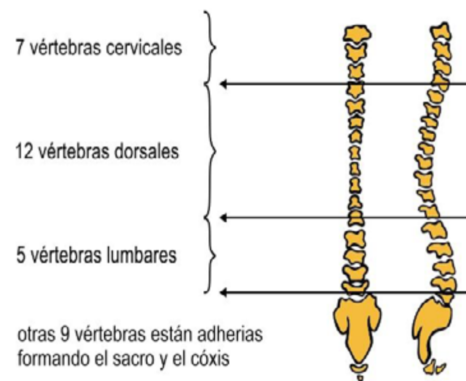
Como prevenir el dolor de espalda



Dra. Katherine Patiño

Lic. Marianita Lindao

30-07-2014



Funciones de la columna:

1- Protege a la médula espinal y los nervios
2- Sostiene el peso del cuerpo
3- Proporciona un eje parcialmente rígido y flexible para el cuerpo y pivote para la cabeza
4- Es importante en la postura y locomoción
5- Las vértebras se vuelven gradualmente más grandes a medida desciende hacia el sacro.

- El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más común de nuestro tiempo.

- Los dolores lumbares son tan frecuentes que se han convertido en la segunda causa de baja laboral después de los traumatismos.

- Según las estadísticas entre el 80% y el 90% de las personas sufrirá dolores de espalda a lo largo de la vida.



